

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	福岡県
政 令 指 定 都 市 名	
取 組 市 町 村 名	春日市立春日東中学校
取 組 団 体 ・ 企 業 名	
取 組 の 名 称	弁当の日
実 施 時 期	令和 2 年 1 2 月 2 4 日（木） 3 時間目
取 組 内 容	1. 『弁当の日』を実施する目的 ○「生きる力＝自立する力」と「五感」を育てるため。＜味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚＞ →<u>材料調達から後片付けまでを自分ひとりですることにより</u>、生徒は様々なことを全身で学びとっていくことができる。 ○家族のコミュニケーションの場にするため。 →材料を揃える、献立作成の際の相談等で、当然、家族と会話することが必要となってくる。 ○「<u>自分一人です</u>できた」という達成感と自信を持たせるため 2. 実施日 1 2 月 2 4 日（木） 3 時間目 1 1 : 0 5 ～ 1 2 : 0 5 （冬休み前最終日） 3. 実施方法 ○事前学習・・・企画書までは家庭科 授業の中で弁当の内容をイメージする（企画書） ○生徒の自作弁当 ○生徒の感想 ・昨年作れなかった韓国の巻きずし「キムパラ」をつくることができたととてもうれしかった。異国の文化に触れた料理となった。 ・普段は全く料理をしていないので良い経験になりました。家庭科で身につけた知識などを今回存分に発揮することができました。 ・弁当作りってこんなに大変なんだなと思いました。朝早く起きるのもつらい、後片付けもめんどくさい、そう思うとお母さんて凄いなと思いました。 ○保護者の感想 ・母も作ったことのない「れんこんの塩昆布和え」が意外に美味しかったです。前日の下準備をすることによって当日のお弁当作りがとてもスムーズにやることができたね。彩りよく、三年生最後のお弁当の日。味わって食べてきてね。

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	飯塚市
取組の名称	令和２年度 中央公民館講座 若者のための『自炊力』講座（第２回目）
実施時期	令和２年１２月１９日（土）
取組内容	一人で生活をしている方、または今から一人暮らしをする予定の方を対象に、生活していくために必要な、料理や買い物の方法、栄養の知識等を学ぶための講座の２日目です。 現在、食べる物は、弁当や外食等でどこでも手に入り、料理を自分で作らなくても生活することができる時代ですが、自分の「食」が自立することで、生きる力も身につけることができると考えました。 自炊力向上のための講義と、実際に料理を行って、自炊の大切さと楽しさを体験できる講座を２回（１２月５日と１９日）にわたって開催しました。（２回目） 講義内容は、食べることは生きること、生きるために命をいただいています。不健康な食事で５人に１人が早死にすること、人間の本当の食べ物は腸の長さや歯の形態からもわかり、五穀：野菜・海藻等：動物性＝５：２：１の割合で摂取するとよいことを伝えました。 調理内容は、黒豆玄米ご飯、豆腐茶巾コロケ風、人参のナムル、里芋ネギの冷えスープ、オートミールと米粉のクッキー、韓国のりでした。また、自炊する時は、なるべく添加物の入っていない調味料を購入するよう、先生に持参していただいた調味料を参考にして学びました。 参加人数：４名  